

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2»
Г.ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

Ю.И. Иванова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, посещающих структурные подразделения Детский сад
МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска Тульской области
с 10-часовым режимом функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 1,5 до 3
лет)

С 01 ОКТЯБРЯ 2025 года по 31 МАРТА 2026 года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
1 день	1. ЗАВТРАК							
понедельник	Каша пшённая вязкая	140	5,98	9,4	22,01	307	0,97	
	Чай сладкий	150	5,87	5,81	21,01	107,01	2,01	
	Печенье/пряники промышленно- го производства (хлеб пшенич- ный с маслом, или сыром)	35	3,75	4,9	37,2	82	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	325	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного кон- центрата	160	16,4	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка кон- сервированного	40	50	51,8/59,35		26,12		
	Суп с лапшой	150	32,39	9,84	152,75	115,99	8,43	
	Плов из отварной птицы	150	21,83	17	30,67	324,32	24,93	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	150	0,32	0,02	19,86	74,24	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,20	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	100	6,28	7,25	2,56	117,86	0,13	
	Чай с сладкий	150	0,4	0,1	33,69	44,88	8,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	48,50	48,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,68	7,35	36,25	237,2	56,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8		

” В зависимости от наличия продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
2 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша манная молочная	150	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	420	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	150	1,36	0	29,02	121,52	0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	
	Суфле из печени	90	16,58	7,5	11,93/	198,17/	24,93/	
	Картофельное пюре	150	3,4	4,24	7,45	107,2	3,01	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	150	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							
	Оладьи	145	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	
	Чай сладкий	160	0,13	0,02		11,33	45	3,14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	3,17	6,38	30,49	826,17	4,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1695	43,06	51,26	183,48	1683,87	80,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карт ы
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша молочная из «Геркулеса»	150	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Чай сладкий	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	180	25,9	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	40	50	37,56	38,52	35,98	1,09	
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	
	Гуляш мясной	50	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Гречка рассыпчатая	120	28,9	28,4	76,2	163,9	0,4	
	Соус молочный или томатный томатный	40	13,7	28,9	56,2	26,9		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Макаронны с сыром	110	38,89	64,98	45,16	27,9	1,03	
	Чай сладкий	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	12,32	11,6	40,88	307,2	2,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1497	50,12	56,71	183,61	1624,85	22,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша гречневая молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
	Какао с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	7,6	
	Хлеб пшеничный с со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,77	20,37	57,17	382,18	9,92	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ного производства	40	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	160	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Капуста тушеная с мясом	160	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18	
	ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	
	Салат из свеклы или моркови с растительным маслом	100	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	
	Чай сладкий	180	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,82	8,8	33,12	335,4	2,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	47,92	51,59	169,48	1703,35	58,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	N тех. карты
5 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша «Дружба» молочная	200	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом (сыром)	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	18,57	64,7	382,18	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Борщ	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	
	Жаркое по - домашнему	120	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	110	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	24,25	20,41	50,09	335,4	5,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	60,19	67,21	199,47	1703,35	51,55	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6 день	Каша пшеничная молочная	150	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
понедельник	Какао с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Пряники промышленно- го производства (хлеб пше- ничный со сливочным мас- лом)	35	3,75	4,9	37,2	208,5		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	400	12,93	18	75,07	485,5	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ная	40	50	56,96/56,96				
	Суп с лапшой	160	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	
	Плов из отварной птицы	150	10,5	9,98	4,91	156,05	0,7	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,56	26,69	92,54	798,27	14,15	
	ПОЛДНИК							
	Омлет	110	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	
	Чай сладкий	180	50	56,96/56,96	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,81	17,39	51,34	247,07	3,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	37,49	62,28	239,15	1622,84	23,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодов-ягодного концентрата	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	45	2,8	1,9	15,3	64,06	4,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	
	Суфле рыбное	60	18,56	5,98	4,91	138,80	0,04	
	Картофельное пюре	160	3,4	4,24	7,45	107,2	0,77	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	23,21	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	180/5	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	Чай сладкий	180	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	16,23	11,57	17,85	168,06	12,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402	59,01	52,28	165,24	1522,49	50,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
8 день	1. ЗАВТРАК							
Среда	Каша из «Геркулеса» овсяная жидкая	150	5,98	934	22,01	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	12,48	18,46	56,49	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	1,36	0	29,02	121,52		
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	45	32,8/39,4				
	Рассольник ленинградский	150	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	
	Гуляш из курицы	50	8,97	6,76		112,05	0,78	
	Гречка отварная рассыпчатая	110	5,9	8,11		229,76		
	Соус молочный или томатный	30	1,3	2,97	3,9	48,31	0,24	
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация), напиток из шиповника, компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	150/5	50	59,3/64,06				
	Чай сладкий	180	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	219,48	50,03		1616,05		

--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, гр.	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
9 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша гречневая вязкая	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Биточки припущенные							
	Макароны отварные	190/80'25	24,76	19	31,97	366	26,185	
	Соус молочный							
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48		23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96	
	ПОЛДНИК							
	Запеканка творожная	100	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	
	Час сладкий	150	5,5			182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250				335,4		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427				1703,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества ,гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,98	10,4	25	222,38	0,9	
	Какао с молоком	150	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	59,3/64,06				
	Борщ со сметаной	165	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	
	Жаркое по-домашнему	75/150	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	22,03	22,52	31,01	553,93	19,48	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	120	34,92	19,76	43,92	460,35	0,47	
	Чай сладкий	160	10,1	3,81		45,8	5,4	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	45,02	23,57	54,93	345	5,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1653	82,6	66,76	180,26	1512,31	36,22	

Химический состав рациона за 10 дней

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ	ВИТАМИН С
Итого за весь период	572,32	574,1	2093,88	16496,97	462,2
Среднее значение за период	57,232	57,41	209,388	1649,697	46,22
Соотношение Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности	19,9	31,2	54		

Наименование сборников рецептур :

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М. ДеЛи принт, 2016.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для до-школьных образовательных учреждений; сост. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Пермь, 2001.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
5. М.И. Снигур, Корешкова З. Т. «Питание детей», 1988 г
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022 г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2»
Г.ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска
Ю.И. Иванова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, посещающих структурные подразделения Детский сад
МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска Тульской области
с 10-часовым режимом функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)

С 01 ОКТЯБРЯ 2025 года по 31 МАРТА 2026 года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
1 день	1. ЗАВТРАК							
понедельник	Каша пшённая вязкая	180	5,98	9,4	22,01	307	0,97	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	107,01	2,01	
	Печенье/пряники промыш- ленного производства (хлеб пше- ничный с маслом, или сыром)	45	3,75	4,9	37,2	82	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	325	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,7	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка кон- сервированного	40	50	51,8/59,35		26,12		
	Суп с лапшой	180	32,39	9,84	152,75	115,99	8,43	
	Плов из отварной птицы	180	21,83	17	30,67	324,32	24,93	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,24	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,20	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	110	6,28	7,25	2,56	117,86	0,13	
	Чай с сладкий	180	0,4	0,1	33,69	44,88	8,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	48,50	48,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,68	7,35	36,25	237,2	56,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
2 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша манная молочная	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	420	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	120	1,36	0	29,02	121,52	0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	
	Суфле из печени	100	16,58	7,5	11,93/	198,17/	24,93/	
	Картофельное пюре	150	3,4	4,24	7,45	107,2	3,01	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							
	Оладьи	140	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	
	Чай сладкий	180	0,13	0,02		11,33	45	3,14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	3,17	6,38	30,49	826,17	4,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1695	43,06	51,26	183,48	1683,87	80,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карт ы
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша молочная из «Геркулеса»	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	50	50	37,56	38,52	35,98	1,09	
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	
	Гуляш мясной	80	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Гречка рассыпчатая	140	29,3	22,7	34,8	163,9	3,6	
	Соус молочный или томатный	50	36,9	14,9	24,8	39,6		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром							
	Чай сладкий	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,32	11,6	40,88	307,2	2,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1497	50,12	56,71	183,61	1624,85	22,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша гречневая молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
	Какао с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9		
	Хлеб пшеничный с со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,77	20,37	57,17	382,18	9,92	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышленного производства	50	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	180	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Капуста тушеная с мясом	180	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18	
	ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	5,05	9,63	24,48	182,3	0,14	
	Салат из свеклы или моркови с растительным маслом	100	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	
	Чай сладкий	180	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,82	8,8	33,12	335,4	2,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	47,92	51,59	169,48	1703,35	58,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
5 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша «Дружба» молочная	180	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом (сыром)	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	18,57	64,7	382,18	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Борщ	180	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	
	Жаркое по - домашнему	150	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	40	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	24,25	20,41	50,09	335,4	5,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	60,19	67,21	199,47	1703,35	51,55	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6 день	Каша пшеничная молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
понедельник	Какао с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Пряники промышленно- го производства (хлеб пше- ничный со сливочным мас- лом)	30	3,75	4,9	37,2	208,5		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	400	12,93	18	75,07	485,5	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ная	40	50	56,96	35,7	45,9	0,4	
	Суп с лапшой	180	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	
	Плов из отварной птицы	180	10,5	9,98	4,91	156,05	0,7	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,56	26,69	92,54	798,27	14,15	
	ПОЛДНИК							
	Омлет	110	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	
	Чай сладкий	180	50	56,96/56,96	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,81	17,39	51,34	247,07	3,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	37,49	62,28	239,15	1622,84	23,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодов-ягодного концентрата	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	45	2,8	1,9	15,3	64,06	4,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	
	Суфле рыбное	60	18,56	5,98	4,91	138,80	0,04	
	Картофельное пюре	160	3,4	4,24	7,45	107,2	0,77	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	23,21	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	130	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	Чай сладкий	180	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	16,23	11,57	17,85	168,06	12,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402	59,01	52,28	165,24	1522,49	50,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
8 день	1. ЗАВТРАК							
Среда	Каша из «Геркулеса» овсяная-жидкая	180	5,98	934	22,01	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	12,48	18,46	56,49	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1,36	0	29,02	121,52		
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	45	32,8/39,4				
	Рассольник ленинградский	180	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	
	Гуляш из курицы	50	8,97	6,76		112,05	0,78	
	Гречка отварная рассыпчатая	110	5,9	8,11		229,76		
	Соус молочный или томатный	30	1,3	2,97	3,9	48,31	0,24	
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация), напиток из шиповника, компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	120/5	50	59,3/64,06				
	Чай сладкий	180	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный							
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	219,48	50,03	1616,05		
--	----------------------	-------------	--------	--------------	----------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, гр.	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
9 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша гречневая вязкая	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	180	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Биточки припущенные	70				184		
	Макароны отварные	150	24,76	19	31,97	366,9	26,185	
	Соус молочный	30	24,7			45,86		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48		23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96	
	ПОЛДНИК							
	Запеканка творожная	120	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	
	Час сладкий	180	5,5 4,3 24,48,			182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300				335,4		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427				1703,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества ,гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,98	10,4	25	222,38	0,9	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	59,3/64,06				
	Борщ со сметаной	180	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	
	Жаркое по-домашнему	150	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	22,03	22,52	31,01	553,93	19,48	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	120	34,92	19,76	43,92	460,35	0,47	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	45,02	23,57	54,93	345	5,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1653	82,6	66,76	180,26	1512,31	36,22	

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ	ВИТАМИН С
--	-------	------	----------	----------	-----------

Итого за весь период	572,32	574,1	2093,88	16496,97	462,2
Среднее значение за период	57,232	57,41	209,388	1649,697	46,22
Соотношение Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности	19,9	31,2	54		

Химический состав рациона за 10 дней

Наименование сборников рецептур :

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М. ДеЛи принт, 2016.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для до-школьных образовательных учреждений; сост. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Пермь, 2001.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
5. М.И. Снигур, Корешкова З. Т. «Питание детей», 1988 г
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022 г